

Këshilla për sillë dhe për zamër të shëndetshme

Një sillë dhe zamër e shëndetshme

- ✓ përmban gjithmonë ujë dhe çaj të paëmbëlsuar barishtesh ose frutash
- ✓ përbëhet nga një frutë dhe/ose nga një perime
- ✓ është i kompozuar me shumë ngjyra dhe pa sheqer
- ✓ varësisht nga angazhimet fizike dhe nga ndjenja e urisë mund të plotësohet me një produkt drithi dhe/ose qumështi si dhe me arrore

Një vakt i ndërmjetëm i arsyeshëm

- ✓ plotëson vaktet kryesore në mënyrë optimale, në shkollë dhe në shtëpi
- ✓ shuan herë pas here urinë e vogël
- ✓ jep sërish energji të re, para së gjithash gjatë lëvizjes intensive, gjatë pauzës ose në kohën e lirë
- ✓ ndihmon aftësinë e përqendrimit në shkollë
- ✓ në rastin ideal përbëhet prej produkteve regjionale dhe sezonale
- ✓ më së miri do të ishte i pakëtuar në një kuti praktike për zamër, që sillën dhe zamrën ta mbajë të freskët dhe të kursejë materialin ambalazhues

Kombinacionet dhe alternimet ofrojnë kënaqësi

- ✓ Ushqimet në faqen e pasme mund të kombinohen me plot fantazi, për shembull:



Jo rregullisht – por herë pas here

- ✓ fruta ekzotike, si p.sh. banane, mango, ananas, papaya (gjatë blerjes së frutave ekzotike verifikoni dhe parapëlqeni paraprakisht ofertat bio dhe fairtrade)
- ✓ fruta të thata
- ✓ mishi dhe produktet e mishit (si p.sh. produktet prej suxhuku, proshuta, mishi i terur etj.) – të preferohen versionet me pak yndyrë
- ✓ lëng frutash, përzier me ujë

Nuk janë të rekomandueshme


- > shkopinjë prej çokolade, qumështi ose drithi
- > kroasonët (kiflet)
- > cerealet mëngjesore të sheqerosura
- > biskotat
- > pijet e ëmbla, si p.sh. çaji i ftohtë, shurupi, kola, pijet energjetike etj., pijet e ëmbëlsuara artificialisht (light/zero)
- > pijet prej qumështi, të ëmbëlsuara e të aromatizuara
- > produktet e yndyrshme ose shumë të kriposura, si shkopinjë e kripur, çipsat, arroret e kripura

Idetë për vakte të ndërmjetme të baraspeshuara



Gesundheitsförderung
Schweiz

 Wasser	 Tee	 Äpfel	 Birnen	 Trauben	 Kirschen
PIJET		FRUTAT			
 Pflaumen/ Zwetschgen	 Nektarinen/ Pfirsiche	 Mandarinen	 Orangen	 Kiwis	 Aprikosen
 Feigen	 Beeren	 Melonen	 Tomaten	 Karotten	 Gurken
		PERIMET			
 Peperoni	 Radieschen	 Fenchel	 Kohlrabi	 Stangensellerie	 Vollkornbrot
 Ruchbrot	 ungesüsste Flocken	 Knäckebrot/ Vollkorncracker	 Reiswaffeln	 Käse	 Frisch-/Hütten- käse auf Brot
PRODUKTET PREJ DRITHI			PRODUKTET E QUMËSHTIT		
 Quark nature	 Joghurt nature	 Milch	 Baumnüsse	 Haselnüsse	 Mandeln
ARRORET					

 Rrezik ngecjeje në fyt tek fëmijët e vegjël